



【テーマ】  
姿勢づくり  
ストロークとキックのタイミング  
エアロビック能力の向上

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】  
姿勢・タイミング  
【主観的強度】  
4

A												
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的				Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				200	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーホードキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			150 0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			150 0:04:30
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング			150 0:04:30
swim												
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			50 0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓ 1)よりスピードアップ			50 0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓ 2)よりスピードアップ			50 0:01:20
swim												
1)	100	×	6	1	1' 45"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 ストローク数意識			600 0:10:30
2)	200	×	5.5	1	3' 20"	5	70~80	FR	↓ HR23~26/10秒 ラスト:100m			1100 0:18:20
				1	0' 30"				1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	hardt 1本1本最大努力			100 0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											2800	1:14:50



## 【テーマ】 姿勢づくり ストロークとキックのタイミング エアロビック能力の向上

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	B	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:10:00 0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:00
swim	1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリング~ストロークのタイミングを意識	50	0:01:20
	2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
	3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim	1)	100	×	5	1	1' 55"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 ストローク数意識	500	0:09:35
	2)	200	×	4.5	1	3' 40"	5	70~80 FR ↓ HR23~26/10秒 ラスト:100m 1)→2)レスト30秒	900	0:16:30
						1' 30"		タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2500	1:13:35



## 【テーマ】 姿勢づくり ストロークとキックのタイミング エアロビック能力の向上

【強度】
1～2
3～4
5～6
7～8
9～10

			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	C			目的	Distance	Time
												0:10:00	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き			150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング			150	0:05:30
swim													
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識			50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			50	0:01:20
swim													
1)	100	×	4	1	2' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 ストローク数意識			400	0:08:20
2)	200	×	4	1	4' 00"	5	70~80	FR	↓ HR23~26/10秒 1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように			800	0:16:00
					1' 30"							0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー			100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大努力			100	0:04:00
DOWN	100	×	1	1		1						100	0:05:00
Total												2300	1:13:40



		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	D	目的	Distance	Time
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00 0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:05:30
swim	1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリング~ストロークのタイミングを意識	50	0:01:30
	2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
	3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim	1)	100	×	4	1	2' 20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 ストローク数意識	400	0:09:20
	2)	200	×	3	1	4' 30"	5	70~80 FR ↓ HR23~26/10秒 1)→2)レスト30秒	600	0:13:30
				1	1	0' 30"		タイムとストローク数が大きく変化しないように		0:00:30
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	-	FR ハード 1本1本最大努力	100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2050	1:13:40





【テーマ】  
姿勢づくり  
ストロークとキックのタイミング  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
4	7~8
	9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	F	目的	Distance	Time
W-up	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00 0:04:40
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR サイトキック 1プレス2ストローク 奇:右向き 偶:左向き	150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR 1キック~ローリング~ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング	150	0:09:00
swim	1)	25	×	8	1	1' 00"	3	60~70 FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識	200	0:08:00
	2)	100	×	5	1	3' 00"	5	70~80 FR 一定ペース HR23~26/10秒 1)→2)レスト30秒 タイムとストローク数が大きく変化しないように	500	0:15:00 0:00:30
				1	1' 30"					
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:02:20
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	-	FR ハード 1本1本最大努力	50	0:03:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									1450	1:14:30